

Deine Werte für dein
privates & professionelles Leben

3
84
→
I
3

Coaching in Wald und Natur - Hanjo Meinhardt
✉ coaching@hanjo-meinhardt.de
🌐 <https://hanjo-meinhardt.de>
☎ 0160 922 418 40

A stylized illustration of a forest path. The path is a light brown, rocky trail that leads into a dense forest of tall, green evergreen trees. On the right side of the path, there is a wooden signpost with several directional signs. The signs are wooden planks with various markings: a number '3', a right-pointing arrow, a number '84', a number '1', a number '3', and a small square icon with a cross. The background shows a bright sky with white clouds and a small sun or moon. The overall style is a mix of realistic and stylized elements, with a focus on nature and guidance.

Deine Werte für dein
privates & professionelles Leben

Coaching in Wald und Natur - Hanjo Meinhardt
✉ coaching@hanjo-meinhardt.de
🌐 <https://hanjo-meinhardt.de>
☎ 0160 922 418 40

🌿 Ziele erreichen und motiviert bleiben 🌿

Deine Werte gebe dir einen Grund, jeden Tag aufzustehen und weiterzumachen, selbst wenn es schwer wird. Sie inspirieren dich, deine Träume zu verfolgen.

🌿 Wegweiser für Entscheidungen 🌿

Werte helfen dir, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Sie zeigen dir, was du im Leben wichtig findest, und helfen dir, danach zu handeln.

🌿 Hilfe bei Streitigkeiten 🌿

Wenn du deine eigenen Werte kennst, kannst du besser verstehen, warum du dich manchmal streitest und wie du diese Streitigkeiten lösen kannst.

🌿 Stärkung von Beziehungen 🌿

Wenn Menschen ähnliche Werte teilen, kommen sie oft besser miteinander aus. Dies kann Freundschaften und Arbeitsbeziehungen stärker und harmonischer machen.

🌿 Besser verstehen, wer wir sind 🌿

Werte helfen dir zu verstehen, wer du bist und was dich einzigartig macht. Sie sind ein wichtiger Teil deiner Persönlichkeit.

🌿 Positiver Beitrag zur Gemeinschaft 🌿

Durch das Leben nach deinen Werten trágst du dazu bei, dass deine Gemeinschaft ein besserer Ort wird.

Deine Werteliste

Akzeptanz	Ruhm	Flexibilität
Intuition	Liebe	Achtsamkeit
Gerechtigkeit	Gleichheit	Vertrauen
Spiritualität	Effizienz	Natürlichkeit
Selbstständigkeit	Loyalität	Toleranz
Realismus	Aufregung	Freiheit
Verantwortung	Zeit für mich	Neugierde
Kreativität	Überlegenheit	Sicherheit
Wohlstand	Stabilität	Großzügigkeit
Balance	Engagement	Fröhlichkeit
Wissen	Leidenschaft	Objektivität
Hilfsbereitschaft	Dankbarkeit	Nachhaltigkeit
Hoffnung	Einfachheit	Optimismus
Ehrlichkeit	Mitgefühl	Transparenz
Kooperation	Zuneigung	Gesundheit
Gemütlichkeit	Erfolg	Ordnung
Qualität	Treue	Bescheidenheit
Schönheit	Humor	Verlässlichkeit
Herausforderung	Nähe	Offenheit
Fortschritt	Authentizität	Beliebtheit

Die Reise zu deinen Werten

Schritt 1

Stell dir vor du gehst auf eine längere Wanderung. Du bereitest dich darauf vor und musst deine wichtigsten Werte einpacken. Lies dir dazu die obige Liste durch und schreib dir die **9** für dich wichtigsten Werte auf.

Schritt 2



Du willst jetzt deinen Rucksack packen. Dabei stellst du fest das nur Platz für **7** deiner Werte ist. Leg also **2** der vorhin ausgewählten Werte zur Seite.

Schritt 3

Nach den ersten Wanderstunden schmerzt dein Rücken. Dein Rucksack ist zu schwer und du erkennst das du Gewicht ablegen musst. Wähle weitere **2** Werte aus und lege sie zur Seite so sind noch **5** Werte übrig.



Schritt 4

Am Abend bist du kurz vor dem Ziel und musst nur noch über ein dünnes Seil balancieren. Mit dem Gewicht auf dem Rücken wird das aber nichts lege also noch einmal **2** deiner Werte zur Seite.

Vor dir liegen nun noch **3** Zettel. Diese enthalten deine **3** wichtigsten Werte. Präge sie dir gut ein. Häng sie vielleicht über deinen Schreibtisch oder leg sie in dein Notizbuch. So das du sie bei wichtigen Entscheidungen immer bei der Hand hast.

Hinweis: Diese Übung sollte nicht mehr als 15 Minuten dauern. Lass dich also ganz von deiner Intuition tragen.

Hinweise: Verwende am besten Zettel für die Übung, da du sie leicht sortieren und zur Seite legen kannst.

Zum Abschluß nimm dir nun noch einmal mehr Zeit für die 3 wichtigsten Werte und schreib dir auf was du mit ihnen verbindest. Was bedeuten sie dir? Wie lebst du sie im privaten oder professionellen Leben?